

Родителям будущих первоклассников.

Вам нужно:

- Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживаться режима дня.
- Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры.
- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
- Вместе с ребенком как можно чаще делайте «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе около 60 мин.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

-За 10 мин. до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.

-Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный, добрый

-Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен пролежать в кровати не менее 10 мин.; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

-Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, утреннюю гимнастику.

-Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые белками, легкими углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами.

- В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.

-Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду, а также после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.

Советы родителям:

-Любой ребенок –отличник или двоечник, подвижный или медлительный - заслуживает любви и уважения, ценность в нем самом!

-Помните, что ребенок не состоит сплошь из недостатков, слабостей, неуспеха. Достоинства есть у ребенка сейчас, надо уметь их увидеть.

-Не скупитесь на похвалу. Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение.

-Всякое повышение требований начинать с похвалы, даже авансом.

-Ставьте перед ребенком достижимые цели.

-Вместо приказаний – просить совета или помощи, как у равного.

-При необходимости наказания помните, что не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки.

-Ребенок должен понимать, за что и почему его наказывают. Надо убедить себя, что в большинстве случаев замечания, одергивание, требования просто не нужны!

Мы желаем вам, чтобы дети доверяли вам, ведь вы самые близкие люди, только вы можете помочь детям, дать хороший совет.

Пусть дети делятся с вами своими радостями, рассказывают о своих проблемах, неудачах, горестях.

Желаем вам, чтобы у вас с детьми было взаимопонимание и взаимопомощь!